

**PENGARUH METODE *DRILL* BOLA DIAM DENGAN *DRILL* BOLA
BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN HASIL *SHOOTING* TEKNIK
FLICK PADA CABANG OLAHRAGA HOKI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



RETNO PUTRI W.W

1505163

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019

PENGARUH METODE *DRILL* BOLA DIAM DENGAN *DRILL* BOLA
BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN HASIL *SHOOTING* TEKNIK *FLICK*
PADA CABANG OLAHRAGA HOKI

Oleh
Retno Putri W.W

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi satu syarat memperoleh gelar Sarjana
pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Retno Putri W.W
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH METODE *DRILL* BOLA DIAM DENGAN *DRILL* BOLA
BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN HASIL *SHOOTING* TEKNIK
FLICK PADA CABANG OLAHRAGA HOKI**

Retno Putri W.W
1505163

Disetujui dan disahkan Oleh:

Dosen Pembimbing



Drs. Dadan Mulyana, M.Pd
195801171989031001

Mengetahui:

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan



Dr. H. Nina Sutresna, M.Pd
NIP: 196412151989012001

ABSTRAK

PENGERTUH METODE *DRILL* BOLA DIAM DENGAN *DRILL* BOLA BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN HASIL *SHOOTING* TEKNIK *FLICK* PADA CABANG OLAHRAGA HOKI

**Pembimbing : Drs. Dadan Mulyana M.Pd
Retno Putri W.W
1505163**

Olahraga hoki memiliki tujuan yakni memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Dalam hal ini, atlet memerlukan kemampuan *shooting* yang baik. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan hasil *shooting* adalah dengan metode latihan *drill*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari metode *drill* terhadap peningkatan hasil *shooting* teknik *flick*, bentuk latihan yang digunakan adalah *drill* bola diam dan *drill* bola bergerak. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 atlet putra Hoki Kab. Karawang. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting* Bobby Charlton. Berdasarkan hasil pengolahan data, melalui uji signifikansi rata-rata t berpasangan dan uji perbedaan diperoleh bahwa peningkatan hasil *shooting* teknik *flick* dalam cabang olahraga hoki menggunakan bentuk latihan bola bergerak memberikan pengaruh yang signifikan daripada bentuk latihan *drill* bola diam pada atlet putra Hoki Kab. Karawang .

Kata Kunci: Flick, Hoki, dan Hasil Shooting.

ABSTRACT

THE EFFECT OF SILENT BALL DRILL METHOD WITH MOVING BALL DRILL ON THE IMPROVEMENT OF RESULTS OF FLICK ENGINEERING SHOOTING IN HOKI SPORTS BRANCH

**Adviser : Drs. Dadan Mulyana M.Pd
Retno Putri W.W
1505163**

Hockey sports have the goal of putting the ball into the opponent's goal as much as possible. In this case, athletes needed good shooting skills. One of the training methods to improve shooting results is the drill training method. This study aims to determine the impact of the drill method on increasing the results of shooting flick techniques, the form of exercise used is a silent ball drill and a moving ball drill. The research method used is the experiment One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study amount 12 athletes son of Hoki Kab. Karawang. The instrument used was a shooting test for Bobby Charlton. Based on the results of data processing, through the significance test of t-paired and difference tests, it was found that the increase in the results of flick technique shooting in hockey using the form of moving ball training had a significant effect on the form of silent ball drill practice in male hockey athletes Kab. Karawang.

Keywords : Flick, Hockey, and Results Shooting.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	
UCAPAN TERIMA KASIH.....	
ABSTRAK.....	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI.....	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR.....	
BAB I PENDAHULUAN	

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Batasan Operasional Penelitian	4
1.6 Struktur Organisasi Skripsi.....	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN & HIPOTESIS

2.1 Olahraga Hoki	6
2.2 Perlengkapan Permainan Hoki.....	8
2.2.1 Lapangan	8
2.2.2 Stik Pemain	9
2.2.3 Bola Hoki.....	10
2.2.4 Peralatan Penjaga Gawang (<i>Leg Guard</i>).....	10
2.3 Teknik Hoki.....	11
2.3.1 <i>The Push</i> (Mendorong Bola).....	11
2.3.2 <i>The Stop</i> (Menghentikan Bola)	12
2.3.3 <i>The Dribble</i> (Menggiring Bola).....	12
2.3.4 <i>The Flick</i>	13
2.4 Pengertian Teknik <i>Shooting Flick</i>	13
2.5 Definisi Latihan	14
2.6 Prinsip Latihan.....	16
2.7 Metode Latihan Drill.....	17
2.8 Metode Latihan Dalam Drill.....	19
2.8.1 Model Latihan Teknik Flick Bola Diam	19
2.8.2 Model Latihan Teknik Flick Bola Bergerak	20
2.9 Kerangka Berfikir	21
2.10. Hipotesis Penelitian.....	22

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	23
----------------------------	----

3.2 Desain Penelitian	23
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.3.1 Populasi	25
3.3.2 Sampel	23
3.4 Batasan Istilah	26
3.5 Instrumen Penelitian	27
3.6 Prosedur Penelitian	28
3.6.1 Metode Pengumpulan Data	28
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data	28
3.7 Teknik Analisis Data	30

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

4.1 Hasil Pengolahan Data	30
4.2 Uji Normalitas	33
4.3 Uji Homogenitas	34
4.4 Uji Hipotesis	35
4.4.1 Uji Hipotesis 1	36
4.4.2 Uji Hipotesis 2	36
4.4.3 Uji Hipotesis 3	37
4.5 Diskusi Penemuan	39

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	41
5.2 Implikasi	41
5.3 Saran	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

4.1 Data Hasil Pretest dan Posttest Hasil <i>Shooting Drill</i> Bola Diam.....	30
4.2 Data Hasil Pretest dan Posttest Hasil <i>Shooting Drill</i> Bola Bergerak .	30
4.3 Analisis Statistic Deskriptif Latihan <i>Drill</i> Bola Diam	32
4.4 Analisis Statistic Deskriptif Latihan <i>Drill</i> Bola Bergerak	32
4.5 Uji Normalitas Latihan <i>Drill</i> Bola Diam	33
4.6 Uji Normalitas Latihan <i>Drill</i> Bola Bergerak	34
4.7 Hasil Uji Homogenitas.....	35
4.8 Uji Peningkatan Latihan <i>Drill</i> Bola Diam	36
4.9 Uji Peningkatan Latihan <i>Drill</i> Bola Bergerak.....	37
4.10. Uji Perbandingan	38

DAFTAR GAMBAR

2.1	Lapangan Hoki <i>Indoor</i>	8
2.2	Gawang Hoki <i>Indoor</i>	9
2.3	Ukuran Stik Hoki <i>Indoor</i>	10
2.4	Ukuran Bola Hoki <i>Indoor</i>	10
2.5	Gambar <i>Leg Guard</i>	11
2.6	Teknik <i>Push</i>	12
2.7	Teknik <i>Stop Ball</i>	12
2.8	Teknik <i>Dribble Indian</i>	13
2.9	Teknik <i>Shooting Flick</i>	14
2.10	Gambar <i>Drill</i> Bola Diam	19
2.11	Gambar <i>Drill</i> Bola Bergerak	20
3.1	Desain Penelitian.....	24
3.2	Skema Prosedur Penelitian.....	24
3.3	Ordinal Pairing	26
4.1	Grafik Kelompok Latihan <i>Drill</i> Bola Diam	31
4.2	Grafik Kelompok Latihan <i>Drill</i> Bola Bergerak.....	31

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku:

- Arikunto (2013) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Andreas, Elizabeth. 2009. *Field Hockey Step to Succes*. Australia : Sport Intruction
- FIH, (2017) *Rules Of Hockey*. Lausanne Switzerland
- Nurhasan & Cholil. (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. BANDUNG: PENDIDIKAN KEPELATIHAN FPOK UPI
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Bandung: Tambak Kusumah CV
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya.
- Roestiyah N.K, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Bina Aksara, 1985), 125.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RD*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung, CV. Alfabeta
- Sugiyono, (2012). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyatna, A. dkk,. TIM Pengajar Hoki PJKR, 2012, *Pembelajaran permainan hoki* .
- Sukardi (2003) *Meteorodologi Penelitian pendidikan*, Bumi Aksara: Jakarta.
- Supriyatna, Aming dan Entang Hermanu. (2008). *Pelatihan Cabang Olahraga Hoki*. Bandung: redpoint
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2018). *Pedoman karya tulis ilmiah*. Bandung: UPI PRESS

Skripsi:

Abdurahman. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan dan Konsentrasi dengan Hasil Penalty Stroke pada Permainan Hoki Field* (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia

Tamara, Martika. (2015). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Game Tournament dalam Pembelajaran Hoki Terhadap Perilaku Social*. Skripsi S1 pada FPOK UPI Bandung: Tidak diterbitkan.

Jurnal:

Faruk, Muhammad. 2009. *Tehnik Dasar Bermain Hockey*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya

Hermanu, E. (2011). *Perbandingan Pengaruh Hasil Latihan Dribble dan Shooting Dengan Menggunakan Alat Yang Dimodifikasi Pada Cabang Olahraga Hockey*. FPOK UPI Vol 3 NO. 1 Juni 2011

Konarski and Strzelczyk (2009) *Characteristics of Differences in energy expenditure and heart rate during Indoor and Outdoor Field hockey Matche*. University School of Physical Education, Poznan, Poland.

Kartika Septianingrum. (2014). *Pengaruh Latihan Flick Bola Diam dan Latihan Flick Bola Bergerak terhadap Hasil Tembakan Hoki*. Universitas Negeri Semarang. Vol. 4 No. 1 Juli 2014

Yuni Astuti. (2017). *Pengaruh Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang)*. Universitas Bung Hatta Kota Padang. Vol. 4 No.1 Juni 2017